

# スパグラタン

## 【材料】（1人前）

* 糖質0麺	50 g
★ エリンギ	15 g
★ ベーコン	20 g
★ オリーブオイル	3 g
★ バター	3 g
★ コンソメスープの素	1.5 g
★ コショウ	少々
* おからパウダー	3 g
* 生クリーム	35 g
* ピザ用チーズ	10 g
* 乾燥パセリ	少々



## 【作り方】



- 1、★をフライパンに入れて炒める。ベーコンがこんがりしたら、糖質0麺を加え混ぜ合わせる。
- 2、1におからパウダーを入れ少し炒めてから生クリームを混ぜ入れ、とろみがついたら火を止める。
- 3、2を耐熱皿に移し、上にチーズをかけ、オーブントースターで3~4分焼く。
- 4、チーズがきつね色になったら取り出し、パセリを振って完成。

## 【栄養価】

エネルギー量 333 kcal

糖質 2.5 g

ケトン比 3.09 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

## 【一言メモ】

ホワイトルーの量をもっと増やしても無理なく食べられます！

バター4g、おからパウダー4g、生クリーム50gに変更すると…

エネルギー量 406kcal

糖質 2.9 g